

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 51 общеразвивающего вида» г.Сыктывкара

**Аннотация**  
**к рабочей учебной программе по образовательной области**  
**«Физическое развитие»**

Разделы: «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»,  
«Физическая культура»

Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы,  
Т.С.Комаровой, М.А Васильевой

Сыктывкар, 2015

## Пояснительная записка

В общей системе всестороннего гармоничного развития человека, физическое воспитание ребенка дошкольного возраста занимает особое место. Именно в эти годы закладываются основы крепкого здоровья, работоспособности, формирования личности ребенка. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Проблемы сохранения здоровья, физического развития детей становятся более актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро - в образовательной области. Поэтому в современных условиях одной из главных задач являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, обучение их доступным двигательным умениям и навыкам, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

В первые годы жизни у ребенка формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования. Особую роль играют в это время занятия по физической культуре, в процессе которых происходит знакомство с наиболее рациональными способами выполнения движений, положительно влияющих на работу органов и систем. В раннем дошкольном возрасте совершенствуются функциональные возможности центральной нервной системы. Дети способны легко и быстро запоминать показанные им движения, однако для закрепления усвоенного необходимы неоднократные повторения. Высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, быстрому освоению сложных двигательных навыков: скольжения, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде. Важно с раннего детства правильно формировать двигательные навыки!

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом самосовершенствовании.

**Цель** данной Программы: Развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование разнообразных способностей и подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Важными задачами Программы являются:

- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.);
- Развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве;
- Формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений;
- Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия;
- Повышение функциональных возможностей детей, укрепление их здоровья;
- Воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, интереса к физической культуре.

Эти задачи реализуются через направления воспитательно-образовательной работы, которые отражены в образовательной области «Физическое развитие».

1 направление: Диагностическое обследование детей, которое позволяет выявить реальный уровень физического развития ребенка, степень его соответствия возрасту. Диагностика проводится в сентябре и мае.

2 направление: Составление перспективного планирования программного материала. Планирование строится по принципу: обеспечить освоение программного материала и оптимальную нагрузку с учетом индивидуальных особенностей ребенка (учитывать группу здоровья и общее самочувствие перед занятием). Занятия проводятся в игровой и традиционной форме.

3 направление: Составление перспективного планирования подвижных игр. Подбор и планирование игр определяется уровнем физического и умственного развития, двигательных умений, индивидуальных особенностей, времени года, интересов детей.

4 направление: Индивидуальная работа, которая направлена на формирование двигательных умений и навыков, активизацию малоподвижных детей, снижение нагрузки у подвижных и улучшение психофизического развития ослабленных детей. Эта работа проводится в свободное от занятий время.

В Программу включены задачи по физической культуре индивидуально на каждый возраст и то, чему дети должны научиться к концу года.

Разработан перспективный план основных видов движений для детей 1, 2 младшей и средней группы, который включает в себя: строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, упражнения на равновесие, ползание и лазание, катание, бросание, ловлю и метание предметов.

Разработан план подвижных игр, с бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, с бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, на внимание.

Составлены комплексы утренней оздоровительной гимнастики, включающие корригирующие упражнения, бег, упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, дыхательные упражнения, с использованием музыкального сопровождения, и речевки.

Также утренняя гимнастика проводится в виде комплексов «Аэробика для малышей», автор Е.Железнова, эти комплексы радуют малышей и оказывают положительное влияние на их сенсорно-моторное и эмоциональное развитие.

Отдельное место в «Программе» занимают праздники, развлечения, досуги, которые проводятся со 2 младшей группы один раз в месяц. В них включают знакомые подвижные игры, эстафеты, игры-забавы, игровые упражнения, стихи и песни, аттракционы, ритмическую гимнастику, аэробику. Неотъемлемой частью успешного обучения является работа с родителями, это выступления на родительских собраниях, анкетирование, предоставление информации в родительские уголки, индивидуальные консультации, проведение совместных мероприятий.

### **Содержание работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»**

1. Разъяснить родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
2. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
3. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

4. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
5. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).
6. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).